



Escuela Oficial de Idiomas



San Sebastián de los Reyes

Consejería de Educación y Juventud
Dirección de Área Territorial Madrid-Norte

ESCUELA OFICIAL DE IDIOMAS
Pasaje de la Viña, nº 3
28701 San Sebastián de los Reyes

CERTIFICADO DE NIVEL INTERMEDIO B1 - MODELO 1
INGLÉS
MEDIACIÓN LINGÜÍSTICA ORAL
Preparation Time: 3 min / Speaking Time: 2-3 min

Phil, a British friend of yours, works too many long hours and he always leaves his office very late at night. He's always complaining about his little time left to live his life so he has decided to finish working earlier. Explain your friend in your own words why leaving work earlier is a good idea.



6 RAZONES PARA SALIR TEMPRANO DE LA OFICINA



MAYOR DESCANSO

Y, POR ENDE, MAYOR PRODUCTIVIDAD. LABORAR MÁS DE 9 HORAS AL DÍA SE TRADUCE EN DESGASTE FÍSICO Y EMOCIONAL.

TIEMPO PARA EJERCITARTE

PASAS MÁS DE 40 HORAS SEMANALES SENTADO POR LO QUE ES PRECISO QUE INCORPORES UNA RUTINA DE EJERCICIO A TU VIDA



TIEMPO PARA COCINAR

SI DIARIAMENTE LLEGAS TARDE DE LA OFICINA, LO MÁS PROBABLE ES QUE NO TE QUEDEN TIEMPO (NI GANAS) DE PREPARAR TU PROPIA COMIDA.

VIDA SOCIAL

SI SALES TODOS LOS DÍAS A LAS 8 PM DE LA OFICINA, TENDRÁS DOLOR DE CABEZA Y SOLO QUERRÁS IR A LA CAMA.



ESTABLECER LÍMITES

MUCHOS LÍDERES Y EMPLEADOS CREEN QUE TRABAJAR HASTA TARDE LOS HARÁ QUEDAR BIEN CON SUS SOCIOS O JEFES. ESO NO ES VERDAD.

APRENDER A ADMINISTRAR TU TIEMPO
PROPONERTE SALIR A LA HORA ES UNA FORMA DE OBLIGARTE A ORGANIZAR TUS TAREAS PARA SER MÁS EFICIENTE.

